



## Hähnchennuggets mit Gemüsepommes

dazu Apfel-Birnen-Kompott und Salat



30-40min



2 Personen

Hähnchennuggets mit Pommes – ein Fast-Food-Klassiker, aber wir machen etwas ganz Besonderes daraus: Unser Huhn lässt sich von Kleopatra inspirieren und badet vor dem Braten in Buttermilch, so wird es noch zarter! Die Pommes sind eine bunte Truppe aus Karotte, Pastinake und Kartoffeln, statt Äpfel mit Birnen zu vergleichen, kochen wir lieber ein leckeres Kompott daraus, dazu gibt's nussigen Feldsalat. So geht De-luxe-Food!



## Was du von uns bekommst

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pastinake
- 1 Karotte
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Buttermilch <sup>7</sup>
- 1 Apfel
- 1 Birne
- 1 Packung Feldsalat

## Was du zu Hause benötigst

- 50g Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Sparschäler
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 945kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 102.4g, Eiweiß 44.8g



### 1. Gemüse backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln mit Schale** in breite Spalten schneiden. Die **Pastinake** und die **Karotte** schälen und in pommesartige Stifte schneiden. Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz vermengen und 25-30Min. im Ofen goldbraun rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden.



### 4. Nuggets vorbereiten

Eine große Pfanne ca. 1cm hoch mit Pflanzenöl befüllen und dieses bei mittlerer Hitze erwärmen. Das **Fleisch** in ein Sieb abgießen, dabei die **Buttermilch** auffangen. 50g Mehl mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Die **Fleischstücke** zunächst einzeln im Mehl wenden, dann durch die **Buttermilch** ziehen. Den Vorgang mit jedem **Fleischstück** wiederholen.



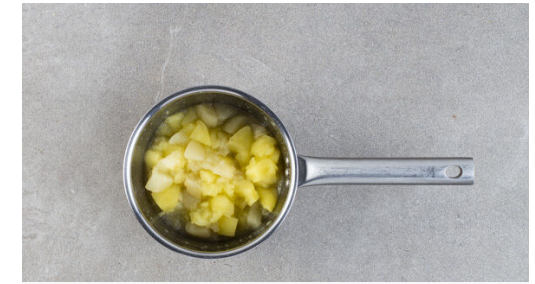
### 2. Fleisch einlegen

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Würfel schneiden und in der **1/2 der Buttermilch** einlegen. Den **Apfel** und die **Birne** schälen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien, dann grob würfeln.



### 5. Nuggets ausbacken

Wenn das Öl heiß genug ist (an einem Holzlöffel sollten kleine Bläschen aufsteigen), die **Nuggets** portionsweise im heißen Öl 3-4Min. goldbraun ausbacken, zwischendurch wenden und ggf. die Hitze reduzieren, wenn die **Nuggets** zu stark bräunen. Darauf achten, dass sich die **Nuggets** in der Pfanne nicht berühren. Fertige **Nuggets** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



### 3. Kompott kochen

Das **Obst** in einem kleinen Topf mit 1EL Zucker, 1EL Essig und 1EL Wasser verrühren und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dann auf niedriger Stufe 15-20Min. abgedeckt garen, bis das **Obst** sehr weich ist. Gelegentlich umrühren ggf. etwas Wasser hinzufügen, falls das **Obst** zu trocken wird. Den Topf vom Herd nehmen, das **Obst** mit einer Gabel grob zerdrücken und auskühlen lassen.



### 6. Dressing anrühren

1EL Pflanzenöl mit 1EL Essig, 1/2TL Zucker oder Honig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und kurz vor dem Servieren unter den **Feldsalat** mengen. Die **Nuggets** mit dem **Ofengemüse**, dem **Kompott** und dem **Salat** servieren.